

2026.4～ グループエクササイズ タイムスケジュール TIME SCHEDULE

👤 有料スクール 😊 スマイルプログラム(初心者対象) 📅 WEB予約対象プログラム

DAY	月			火			水			木			金			土			日			DAY	
TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	休館日			Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	TIME	
10:00	エアロビクス レベル1 10:15~11:00 [西原 愛子]	ボルド・ブラ 10:15~11:00 [福田 ひとみ]	52	ヨーガ 45 10:15~11:00 [市川 智子]	歌謡ヒットダンス 10:15~10:45 [実施日は館内掲示にてお知らせいたします。]	幼稚園指導 10:00~11:00				骨盤リセット エクササイズ 45 10:15~11:00 [ナカムラツナコ]	かんたん ラテンエアロ 45 10:15~11:00 [植松 弘美]	52	ZUMBA 10:15~11:00 [村上 佳菜子]	エアロビクス レベル1 10:15~11:00 [田端 範子]	幼稚園指導 or 有料イベント 10:00~10:50 👤	ベリーダンス 45 10:15~11:00 [古俣 明美]			ヨーガ 45 10:15~11:00 [平岡 綾子]	ZUMBA 10:15~11:00 [ZAKKY]	2	10:00	
11:00	42式太極拳 45 11:20~12:05 [吉岡 広美]	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 11:15~11:45	有料イベント 11:00~12:00 👤	ステップ レベル1 11:15~12:00 [市川 智子]	チェア 健康体操 55 11:05~12:00 [竹尾 好恵]	キッズスイミング 11:00~12:10				エアロビクス レベル1 11:15~12:00 [植松 弘美]	ナニアロハ 45 11:15~12:00 [草西 史子]	キッズスイミング 11:00~12:10	ステップ レベル1 11:15~12:00 [若園 美穂]	ヨガブリーナ 45 11:15~12:00 [田端 範子]	有料アクア トレーニングスクール 11:30~12:15 [神吉 しゅう]	ラテンエアロ 45 11:15~12:00 [古俣 明美]	爽快棒 11:00~11:20 😊	エアロビクス 入門 11:30~12:00	ヨガブリーナ 45 11:15~12:00 [平岡 綾子]		キッズスイミング 10:00~14:00	11:00	
12:00	ボディコンパット 30 12:20~12:50	ヨガオリジナル 45 12:00~12:45 [中川 幸代]	アクアビクス 入門 12:10~12:40 [福田 ひとみ]	健美操 45 12:15~13:00 [宮前 知可子]	ストリートダンス 45 12:15~13:00 [WAKANA]	有料アクア トレーニングスクール 12:15~13:00 [神吉 しゅう]				リトモス 12:15~13:00 [草西 史子]	エアロビクス 入門 12:15~12:45 [植松 弘美]	アクアビクス入門 12:30~13:00	ヨーガ 45 12:15~13:00 [KAZUYO]	エアロビクス レベル2 12:15~13:00 [酒井 亮子]	ひきしめ 水中ウォーク 30 12:30~13:00	ボディパンプ 45 12:15~13:00	太極拳 45 12:15~13:00 [大谷 忠昭]	ボディコンパット 45 12:15~13:00		ボディコンパット 45 12:15~13:00	奇数週に実施	12:00	
13:00	ボディパンプ 30 13:05~13:35	かんたん ストリートダンス 45 13:00~13:45 [ユウキ]	有料イベント 13:20~13:50 👤	ZUMBA 13:15~14:00 [上利 朋子]	ひきしめお歳 15 13:15~13:30 😊 偶数月はひきしめ水中ウォーク 奇数月はひきしめ水中ウォーク	ひきしめ 水中ウォーク 30 13:10~13:40				リトモス 13:15~13:45 [草西 史子]	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 13:00~13:30	はじめて背泳ぎ/ はじめて平泳ぎ 13:10~13:40	ボディパンプ 45 13:15~14:00	健美操 45 13:15~14:00 [宮前 知可子]	アクアビクス レベル1 13:15~14:00 [光田 良海]	エアロビクス レベル1 13:15~14:00 [北田 ゆかり]	TAIKAN 13:15~13:45	ステップ レベル2 13:15~14:00 [酒井 亮子]	有料 ヨガホール スクール 13:00~14:00 [小林 香子]		13:00		
14:00	整ヨガ ~SEI YOGA~ 45 14:00~14:45 [田端 範子]	爽快棒 14:25~14:45 😊	はじめてプール 14:00~14:30	ヨーガ 45 14:15~15:00 [上利 朋子]	自力整体 45 13:50~14:35 [戸塚 由美]	すいすいクロール/ すいすい背泳ぎ 13:50~14:20				エアロビクス レベル2 14:00~14:45 [岩崎 保]	TAIKAN 13:45~14:15	すいすい平泳ぎ/ すいすいバタフライ 13:50~14:20	5くら リズムダンス 45 14:20~15:05 [光田 良海]	スタジオ開放 14:15~17:00	はじめてバタフライ/ はじめてクロール 14:15~14:45 偶数月ははじめてバタフライ 奇数月ははじめてクロール	ボディコンパット 45 14:15~15:00		キッズスイミング 10:00~18:15	ボディパンプ 45 14:15~15:00	アクアオリジナル 30 14:10~14:40 [和田 知佐子]		14:00	
15:00	リトモス 15:00~15:45 [増田 依子]	TAIKAN 15:00~15:30	スイム トレーニング 30 14:35~15:05	ステップ レベル1 15:15~16:00 [酒井 亮子]	太極拳 45 14:50~15:35 [吉岡 智子]	アクアビクス レベル1 14:30~15:15 [大原 愛]				ZUMBA 15:00~15:45 [岩崎 保]	スタジオ開放 14:30~17:00	スイム トレーニング 30 14:30~15:00	エアロビクス レベル2 15:30~16:15 [衣笠 慎一]	スタジオ開放 14:15~17:00	はじめてバタフライ/ はじめてクロール 14:15~14:45 偶数月ははじめてバタフライ 奇数月ははじめてクロール	ボディコンパット 45 14:15~15:00		ボディコンパット 45 14:15~15:00	ヨーガ 45 14:45~15:30 [KAZUYO]	スタッフ オリジナル 30 14:50~15:20		15:00	
16:00																							16:00
17:00			キッズスイミング 15:15~19:45			キッズスイミング 15:15~19:45						キッズスイミング 15:15~19:45											17:00
18:00																							18:00
19:00																							19:00
20:00	ヨガオリジナル 45 19:20~20:05 [芝 富美代]	エアロビクス レベル2 19:30~20:15 [若下 宏之]	3	ZUMBA 19:15~20:00 [Kohei]	TAIKAN 19:30~20:00					ヨーガ 45 19:30~20:15 [石橋 尚美]	エアロビクス レベル1 19:15~20:00 [岩崎 保]		ボディコンパット テクニククラス 19:10~19:25	ボディコンパット 30 19:25~19:55	ひきしめお歳 15 20:10~20:25 😊	ボディコンパット 30 19:25~19:55		有料イベント 19:00~20:15 👤					20:00
21:00	ボディパンプ 30 20:20~20:50	HIP HOP 45 20:45~21:30 [Yoko]	アクアビクス 入門 20:15~20:45 [別所 信子]	エアロビクス レベル1 20:15~21:00 [西原 愛子]	リトモス 20:20~21:05 [Ari]	はじめて平泳ぎ/ はじめてクロール 20:05~20:35				ボディコンパット 45 20:30~21:15	スイム トレーニング 30 21:10~21:40	アクアビクス レベル1 20:15~21:00 [岩崎 保]	リメイクヨガ 45 20:10~20:55 [若園 美穂]	整ヨガ ~SEI YOGA~ 45 21:10~21:55 [若園 美穂]	アクアビクス入門/ ひきしめ水中ウォーク 30 20:50~21:20	ボディコンパット 30 20:30~21:15		有料イベント 21:30~22:00 👤					21:00
22:00	ボディパンプ 30 21:05~21:35	マスターズ 45 21:30~22:15	4	ボディパンプ 45 21:15~22:00		スイム トレーニング 45 21:25~22:10				リトモス 21:30~22:15 [ナカムラツナコ]	爽快棒 21:30~21:50 😊	スイム トレーニング 30 21:45~22:15	有料エアロビクス スクール~中級~ 21:10~22:00 [西原 愛子]	整ヨガ ~SEI YOGA~ 45 21:10~21:55 [若園 美穂]	アクアビクス入門/ ひきしめ水中ウォーク 30 20:50~21:20							22:00	
23:00																							23:00
23:30																							23:30

WEB予約について
 ※WEB予約については、店舗ホームページ・館内掲示をご確認ください。ご予約のキャンセルにつきましては、必ずWEBページよりお手続きをお願いいたします。無断キャンセルが続いた場合、アカウントの停止措置を取らせていただく場合がございます。

グループエクササイズ注意事項
 ※目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
 ※レッスン開始後の途中参加は身体に過度の負担をかける場合がございます。予めご了承ください。
 ※各レッスンには参加状況により定員がございます。予めご了承ください。
 ※各レッスンの参加状況により、スケジュールの一部変更や定員制・予約制を導入させていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。
 ※祝日のスケジュールは、その祝日の18:30までに終了するレッスンが最終となります。尚、特別プログラムを行う際は、館内掲示にて事前にお知らせいたします。
 ※各プログラムは定員制です。詳しくは館内掲示をご覧ください。スタッフまでお問い合わせください。
 ※担当者の記載がないプログラムはスタッフが担当いたします。
 ※開催スケジュール・内容・時間等は、都合により変更となる場合がございます。

■スタジオ
 ※スタジオへは安全のためモップ清掃後、スタッフインストラクターの案内に従ってご入場ください。
 ※ドリンク類の持ち込みは、ペットボトル等をお願いいたします。(フタなし容器はご遠慮ください)
 ※他のお客様の場所取りはご遠慮ください。
 ※WEB予約以外でマットなど道具を使用するプログラムは先に道具をご用意いただくようお願いいたします。
 ※参加されるプログラムの前のレッスン開始後からスタジオ前にお並びいただけます。
 ※ツールを使用するプログラムは使用前に必ずご自身で消毒してください。
 ※床や備品についた汗は備え付けのペーパータオルや、モップ等でお拭きください。
 ※スタジオへはスタッフインストラクターの案内に従ってご入場ください。
 ※携帯電話のご使用はご遠慮ください。

■プール
 ※スイムキャップは必ずご着用ください。着用の際は髪の毛がキャップからはみ出さないようにご注意ください。
 ※必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料・汗を全て落としてからご利用ください。
 ※アクセサリー、時計・メガネなどの貴金属類は、安全確保の為に必ずご着用ください。
 ※遊泳コース数は、レッスンの参加状況により変動することがございます。
 ※プールレッスンで2コース以上使用の場合、開始5分前にコーススロープを取りはずいたします。
 ※プールご利用の際は、案内表示にしたがってご利用ください。
 ※トイレご利用後必ずシャワーを浴びてください。

※記載のプログラムは、都合により担当インストラクター及び内容が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。

2026.4～ グループエクササイズ タイムスケジュール TIME SCHEDULE プログラム 内容

SMILE **スマイルプログラム** 初めてプログラムにチャレンジしたいお客さまでも安心してご参加できるプログラムです。どなたでもお気軽にご参加ください。

プログラム名	時間	内容	対象
爽快棒	20分	円柱状の棒(ストレッチ用ポール)を使って、体の歪みを整えることにねらいをおいた体質改善系プログラムです。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	😊
ひきしめお腹	15分	リズムに合わせて腹筋運動を行います。引き締まった腹筋を目指しましょう。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	😊
ひきしめ水中ウォーク	30分	水の特性を存分に使用し、水中ウォークをしながら全身を引き締めましょう。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	😊

STUDIO

プログラム名	時間	内容	対象
エアロビクスプログラム			
エアロビクス 入門	30分	エアロビクスの入門プログラム。簡単なステップから始めます。体力に自信のない方でも安心して参加できます。ジョギングやジャンプ動作は行いません。	😊
エアロビクス レベル1	45分	エアロビクスの基本動作を中心としたプログラム。シンプルな動きで全身を動かして、脂肪燃焼や心肺機能向上を目指します。ジョギングやジャンプ動作を行うこともあります。	★
エアロビクス レベル2	45分	しっかり汗をかきたいという方におすすめ。さまざまなエアロビクスの動きを楽しみます。ジョギングやジャンプ動作を行うこともあります。	★以上
ステッププログラム			
ステップ レベル1	45分	ステップ台を利用した昇降運動で、基本動作を中心に膝に無理なく脂肪燃焼をねらいます。	★
ステップ レベル2	45分	ステップの基本動作に慣れた方向け。ステップの動きを楽しみながら体力向上を目指します。	★以上
ダンス系プログラム			
リトモス	30分 45分	ヒップホップ、ラテン、アラビアンなどさまざまなリズムと振付を楽しめるプログラム。それぞれの曲ごとに達成感が味わえます。	★以上
ポルド・ブラ	45分	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム。洗練された音楽に身を任せて、優雅に動きます。	😊
ZUMBA	45分	ラテン音楽とダンスを融合させたエキサイティングなプログラム。心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としています。	★以上
かんたんストリートダンス	45分	ストリート系音楽に合わせて振り付けを楽しむプログラム。かっこよく体を動かしましょう。	★以上
ストリートダンス	45分	ストリート系音楽に合わせ、さまざまなダンスステップで振り付けを楽しめます。	★★以上
かんたんラテンエアロ	45分	エアロビクスにラテンステップを取り入れたプログラム。ラテンミュージックに合わせて楽しみましょう。	★
ラテンエアロ	45分	エアロビクスにラテンステップを取り入れたプログラム。ラテンミュージックに合わせて楽しみましょう。	★以上
HIP HOP	45分	HIPHOPのミュージックに合わせて、エアロビクスとは違ったリズム取りやステップ・振り付け動作を行います。	★以上
らくらくリズムダンス	45分	音楽に合わせて簡単な振り付けを楽しむプログラムです。	★★以上
歌謡ヒットダンス	30分	1960～1990年代のヒットソングに合わせて簡単なダンスを踊ります。1曲を踊りきる達成感とみなで踊る一体感を楽しみましょう。	😊
格闘技系プログラム			
ボディコンバットテクニッククラス	15分	ボディコンバットプログラムの基本動作の紹介とポイントを解説します。	😊
ボディコンバット	30分 45分	音楽に合わせて行う格闘技の動作で、全身を鍛え、引き締まったカラダとキレのある動きを目指します。ストレスを発散して最高の時間をお楽しみください。	★以上
筋力アップ・シェイプアップ系プログラム			
ボディパンプ	30分 45分	音楽に合わせ、バーベルを使用した筋力トレーニングで、メリハリのあるカラダを目指します。ご自身に合った負荷での全身ワークアウトが可能です。	★以上
TAIKAN	30分	ピラティスメソッドをベースとしたオリジナルエクササイズにより、「体幹」を意識し、姿勢が整う変化を「体感」するプログラムです。	😊
ヨガ系プログラム			
楽ヨガ～RAKU YOGA～	30分	小さなボールやウェーブストレッチリングを用いて、関節や筋肉をほぐし、ヨガのポーズを取りやすくする初心者向けヨガクラスです。(週によって、使用ツールが変わります)	😊
ヨーガ	45分	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるプログラム。ストレスや疲労を取り除く効果も期待できます。	😊
整ヨガ～SEI YOGA～	45分	呼吸法や歪みを整えるポーズで身体本来の機能を呼び覚まし、心身の調子を整えることを目的としたヨガプログラムです。	😊
リメイクヨガ	45分	ヨガの心地よさを感じながら、骨盤調整・ボディメイク・デトックス効果が期待できる美容系ヨガプログラムです。	😊
ヨガプレーナ	45分	ダイナミックなポーズ(太陽礼拝)を中心に行うパワー系ヨガプログラム。筋力・柔軟性・バランス感覚向上をはかります。	★以上

STUDIO

プログラム名	時間	内容	対象
ヨガ系プログラム			
ヨガオリジナル	45分	担当インストラクターによるオリジナルプログラムです。	★★以上
調整系プログラム			
骨盤リセットエクササイズ	45分	インナーマッスルをほぐし、整った骨盤を目指します。腰痛・肩こり・冷え性などの改善やトレーニング効果向上が期待できます。	😊
カルチャー系プログラム			
健美操	45分	呼吸を大切に、足腰へ負担をかけずに行う、身体にやさしい体操です。全身の血流を良くし気分を爽快にします。	😊
自力整体	45分	骨格の歪みを確認し、筋肉をほぐす・引き締める運動を行います。自分でできる身体の日常点検法です。	😊
太極拳	45分	ゆっくりとした全身運動で血行を促進させ、ストレスやコリ解消を目指します。	😊
42式太極拳	45分	ゆっくりとした全身運動で血行を促進させ、ストレスやコリ解消を目指します。また太極拳の難しい型動作を楽しみましょう。	😊
チェア健康体操	55分	椅子に座ってリズミカルな全身運動を行います。足腰への負担が少なく、気軽に楽しく参加できます。	😊
ベリーダンス	45分	オリエンタルな曲に合わせて、らせん運動を行い、身体に自然な刺激を与えて身体の曲線美を作り出します。	★
ナニアロハ	45分	ハワイに伝わるフラダンスとエクササイズを融合し、全身を気持ちよく動かします。	★以上

POOL

プログラム名	時間	内容	対象
アクアプログラム			
アクアビクス 入門	30分	アクアビクス(音楽に合わせて行う水中でのエクササイズ)の入門プログラム。水慣れ動作からはじめます。	😊
アクアビクス レベル1	45分	基本動作を中心に、音楽に合わせて水中エクササイズを楽しみます。	★
アクアオリジナル	30分	基本動作を中心に、音楽に合わせてさまざまな水中エクササイズを楽しみます。	😊
スイミングプログラム			
はじめてプール	30分	顔を水につけること・もぐること・浮くこと・立つことからはじめます。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	😊
はじめてクロール	30分	浮くことに慣れた方がクロールの基本動作を身につけていくクラスです。	😊
はじめて背泳ぎ	30分	浮くことに慣れた方が背泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。	😊
はじめて平泳ぎ	30分	少し泳ぎに慣れた方が平泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。	★
はじめてバタフライ	30分	少し泳ぎに慣れた方がバタフライの基本動作を身につけていくクラスです。	★以上
すいすいクロール	30分	クロールのコンビネーション習得を目標とします。	★以上
すいすい背泳ぎ	30分	背泳ぎのコンビネーション習得を目標とします。	★以上
すいすい平泳ぎ	30分	平泳ぎのコンビネーション習得を目標とします。	★以上
すいすいバタフライ	30分	バタフライのコンビネーション習得を目標とします。	★以上
マスターズ	45分	水泳のトレーニングを実施することで、持久力・筋力の強化及び4泳法のフォーム改善を目指します。	★★以上
スイムトレーニング	30分 45分	泳力向上を目指します。 ※トレーニングメニューの提供のみで、スタッフによる指導はございません。	★★以上
その他表示内容			
遊泳コース	25Mプール、7コースの内、遊泳可能なコースを表示しております。		
水中歩行	25Mプール、7コースの内、水中歩行専用のコースを表示しております。		
キッズスイミング	キッズスイミングに登録されているお子さまの授業となっております。		
親子遊泳	25Mプール、7コースの内、2コースまたは3コース分を使用いたします。小学生以下のお子さまも保護者同伴で25Mプールをお楽しみいただけます。		

★ 初級者 ★★ 中級者 😊 全ての方向けプログラム